

Objectifs :

- MAHG 4 : Faire progresser l'attaque en se déplaçant dans un espace libre pour recevoir la rondelle (non-porteur).
- MAHG 4 : Connaître la différence entre attaquer le but adverse et défendre son but.

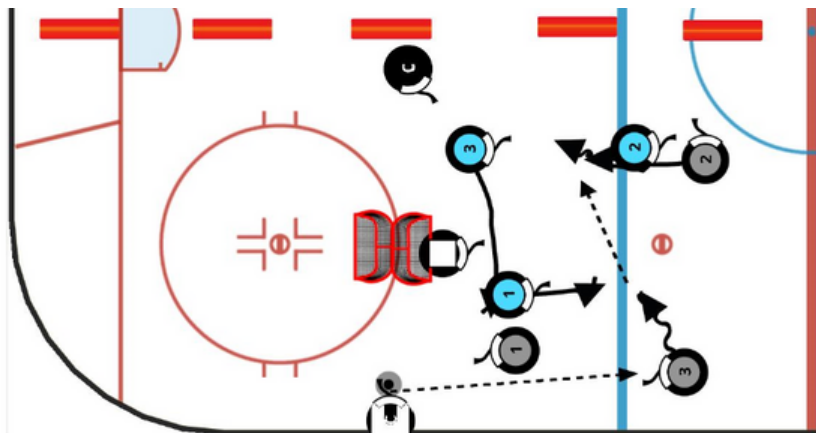
Description de l'exercice :

L'entraîneur place deux buts dos à dos au centre d'un cercle. Un gardien défend les deux filets à la fois. Le jeu se déroule à trois contre trois. Chaque équipe doit marquer dans un but différent qui leur est assigné au début de la partie, mais utiliser les deux zones avec la rondelle. Cet exercice développe le démarquage dans un espace libre et la transition offensive lors d'une reprise de possession dans un espace restreint.



Jeu en espace restreint

Matériel : • Rondelles • Buts intermédiaires • Mini buts

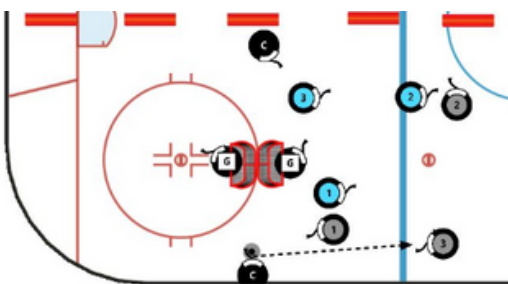


Conseils de l'entraîneur-maître :

- Encourager les non-porteurs à se démarquer dans un espace libre près du filet non défendu.
- Utiliser les filets intermédiaires ou mini-buts pour adapter le niveau de difficulté au gardien.
- Relancer les rondelles dans des espaces libres pour faire bouger le jeu.

Variantes :

- Jouer à quatre contre quatre pour réduire l'espace.
- Former des buts avec des cônes pour que le gardien puisse passer à travers pour changer de côté.



Progression 2 :

Ajouter un deuxième gardien de but. Toutefois, les équipes peuvent compter dans l'un ou l'autre des deux buts. Utiliser cette progression lorsque les non-porteurs sont en mesure d'utiliser les espaces libres pour se démarquer. Cette progression permet d'introduire la notion de changement de point d'attaque.